

Heißhunger unter Kontrolle bringen

Wie Sie Gelüsten widerstehen und einfach entspannt essen

Heißhunger kommt meist plötzlich und quält einen so lange, bis man endlich doch zuschlägt bei Keksen, Pralinen oder Fast Food. Oh wie ärgerlich, wieder schwach geworden, mitten in der Diät...

Gegen überfallsartige Ess-Gelüste mit strenger Disziplin anzukämpfen, scheint wenig erfolgreich. Selbst mit Rohkost lassen sie sich nur zeitweise vertreiben. Es klappt auch nicht wirklich, die bohrenden Gedanken an Süßes zu ignorieren, die vor allem im Stress immer lauter werden.

Das Seminar ist das Richtige für Sie, wenn Sie fundierte + praxiserprobte Strategien und Methoden suchen, mit denen Ihre Klienten...

- ➔ Heißhunger-Attacken gezielt vorbeugen und außer Kraft setzen,
- ➔ Heißhunger rechtzeitig stoppen und
- ➔ wieder selbstbestimmt, regelmäßig und normal essen können.

Die Kunst beim Heißhunger ist, im entscheidenden Augenblick handlungsfähig zu bleiben und kalorienreiche Gaumenfreuden gar nicht oder mit Maß und Ziel zu verspeisen. Dazu braucht Ihr Klient viel Motivation und von Ihnen eine richtig gut ausgetüftelte Handlungsanweisung.

Die Inhalte:

Sie erhalten gut erforschte Therapiemethoden und Arbeitsblätter für Ihre Beratung, um Klienten aus der Heißhunger-Falle zu befreien. Damit schaffen Sie es, dass Ihre Klienten bald gelassen entscheiden, welche Verlockung sie genüsslich aufgreifen und welche sie wie eine weiche Wolke an sich vorbeiziehen lassen:

- **Heißhunger unter der Lupe:** Was unterscheidet Heißhunger von Essanfällen und was ist anders in der Beratung bei Adipositas und Binge-Eating-Störung? Typische Risikofaktoren erkennen und Heißhunger-Attacken mit der ABC-Methode durchschauen.
- **Heißhunger vorbeugen und dauerhaft in den Griff bekommen:** Was tun, dass es erst gar nicht zu Heißhunger-Gefühlen kommt? Essplan für Heißhunger-Klienten, Körpersignale richtig deuten und mehr Gelassenheit ins Essverhalten bringen. Spezielles Genusstraining mit Heißhunger-Lebensmitteln durchführen.
- **Heißhunger bremsen im Stress:** Situation entschärfen, klaren Kopf bewahren und den Essdruck leichter aushalten. Tipps, wie Klienten weniger zwischendurch naschen "müssen".
- **Notfall-Strategien bei Heißhunger:** Erfolgreiche Ablenkungsmanöver für die kritischen 10 Minuten davor und wirkungsvolle Unterbrecher für mittendrin. So kriegen Ihre Klienten rechtzeitig die Kurve, noch bevor die Chips-Tüte leer ist.

Für wen?

Ernährungsberater u. Ernährungstherapeuten (z.B. Diätassistenten, Diätologen, Bachelor, Master und Diplom-Oecotrophologen u. -Ernährungswissenschaftler u.a.), Ernährungsmediziner sowie Psychologen, (Sozial-)Pädagogen, Apotheker, Gesundheitswissenschaftler und -förderer, die im Bereich Ernährung tätig sind (maximal 12 Teilnehmer)

Wann und Wo?

Freitag, 06. November, 10.00 - 18.00 Uhr und Samstag, 07. November 2020, 09.00 - 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE) **in Nürnberg**, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64

Wie viel?

298 Euro inkl. Kaffeepausen-Verpflegung und praktischen Seminarunterlagen

Wer macht's?

Jutta Kamensky, Diplom-Oecotrophologin und Gesundheitswissenschaftlerin (MPH), Ausbilderin für Ernährungs- und Gesundheitspsychologie und Beratungskompetenz

A n m e l d u n g

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

Seminar: **Heißhunger unter Kontrolle bringen**

am: **06. und 07. November 2020** in: **Nürnberg**

Name, Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ E-mail: _____

Berufsausbildung: _____

derzeitiger Tätigkeitsbereich: _____

Rechnung geht an (bitte angeben):

oben genannte Adresse Firmenadresse und zwar:

Einrichtung: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Doppelbucher-Rabatt (5%): gleichzeitige Anmeldung eines Teilnehmers für zwei Seminare

Pärchen-Rabatt (5%): Zu diesem Seminar melde ich mich gemeinsam an mit Herrn / Frau
_____ (bitte ein Formular pro Person ausfüllen)

Ich bin damit einverstanden, dass meine Adresse auf der Teilnehmerliste erscheint.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert.

Ort, Datum

Unterschrift

Teilnahmebedingungen

1. Anmeldung

Sobald Sie sich für ein Seminar oder die Ausbildung zum Genusstainer entschieden haben, können Sie die Veranstaltung entweder ganz bequem online buchen beim Button „Online-Buchung“ auf <https://www.jutta-kamensky.de/online-buchung.html>

oder sich per Fax oder E-Mail mit dem Anmeldeformular anmelden:

Fax: 0731 – 70 51 445

mail: info@jutta-kamensky.de

2. Anmeldebestätigung und Rechnung

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie per E-Mail eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung. Erst dann gelten Sie als verbindlich angemeldet. Alle relevanten Details zum Seminar sowie Anfahrtsskizze und Hotелеmpfehlungen kommen umgehend und ebenfalls per E-Mail zu Ihnen. Falls Ihr Arbeitgeber die Kosten trägt, geht die Rechnung mit der gelben Post an die angegebene Rechnungsadresse des Arbeitgebers.

3. Seminargebühren

Die Seminargebühr ist bis spätestens 8 Wochen vor Seminarbeginn zu begleichen. Soweit nicht anders angegeben, sind Kaffeepausen-Verpflegung sowie Seminarunterlagen und -materialien im angegebenen Preis enthalten. Für die Kosten von Mittagessen, Kaltgetränken im Seminar, Anreise und Unterkunft kommen die Teilnehmer selbst auf.

4. Bonusprogramme

Bonusprogramm *"Doppelbucher"*: Bei gleichzeitiger Anmeldung für zwei Veranstaltungen erhalten Sie auf das zweite Seminar einen Preisnachlass von 5 % auf die Seminargebühr.

Bonusprogramm *"Pärchen"*: Bei gleichzeitiger Anmeldung von zwei Personen (auf getrennten Anmeldeformularen) für dieselbe Veranstaltung bekommt jede Person einen Preisnachlass von 5 % auf die Seminargebühr.

5. Zusätzliche Dienstleistungen

Für zusätzliche Verwaltungsdienstleistungen wie z.B. die Ausfertigung von Zweit-Rechnungen oder zusätzlichen Teilnahmebestätigungen wird eine Gebühr von 10,00 Euro erhoben.

6. Stornierung

Eine Abmeldung muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro einbehalten. Danach ist die Seminargebühr unabhängig vom Grund der Absage in voller Höhe fällig. Sollten Sie innerhalb dieser vier Wochen einen Ersatzteilnehmer benennen können, bezahlen Sie nur die Bearbeitungsgebühr. Sagt die Veranstalterin das Seminar aus wichtigem Grund ab, wird Ihnen die volle Seminargebühr erstattet. Reise- und Übernachtungskosten sowie weitere Ansprüche werden von der Veranstalterin nicht übernommen.

7. Umbuchung

Der Wechsel eines Seminars ist bis spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn möglich und kostet eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro.

8. Teilnahmebestätigung / Fortbildungspunkte

Nach dem Seminar erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, auf der die Ziele, Inhalte und Stundenzahl des Seminars ausgewiesen sind. Sollten Sie das Seminar für Ihre berufliche Qualitätssicherung benötigen, halten Sie bitte selbst rechtzeitig Rücksprache mit den jeweiligen Institutionen, bei denen Sie die Teilnahmebestätigung einreichen möchten.

9. Haftung

Die Veranstalterin übernimmt keine Haftung für Sach- und Personenschäden.

10. Datenschutz

Die Veranstalterin weist darauf hin, dass die erhobenen Daten in elektronischer Form gespeichert und zweckgebunden entsprechend der [Datenschutzerklärung](#) der Webseite (www.jutta-kamensky.de/datenschutz.html) verarbeitet werden. Mit der Einwilligung in die Teilnahmebedingungen erklären sich die Teilnehmer damit einverstanden, dass die erhobenen personenbezogenen Daten auch nach Abschluss der gebuchten Veranstaltung für den Zweck der weiteren fachlichen Unterstützung der Teilnehmer gespeichert bleiben und von Jutta Kamensky auch in Zukunft Informationen zum Seminarprogramm erhalten. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Das Einverständnis kann der Teilnehmer jederzeit schriftlich widerrufen.